

3. Коупленд, Н. Психология и солдат / пер. с англ. А.Т. Сапронова и В.М. Катеринича. – 2-е изд. – М. : Воениздат, 1991. – 96 с.

4. Макнаб, К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения / К. Макнаб ; пер. с англ. Ю. Бондарева. – М. : ФАИР_ПРЕСС, 2002. – 384 с.

5. Решетников, М.М. Психология войны: от локальной до ядерной. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей / М.М. Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2011. – 484 с.

6. Военная психология: методология, теория, практика : учеб.-метод. пособие / П.А. Корчемный [и др.]. – М. : Воениздат, 2010. – 340 с.

УДК 796.012

Н. А. Михеев, П. Г. Симонов, С. Н. Ереметько
N. A. Mikheev, P. G. Simonov, S. N. Eremetko

**ПРИМЕНЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ
В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ**
**APPLICATION OF BIOMECHANICAL STIMULATION
IN THE PROCESS OF STRANGTH PREPAREDNESS
OF MILITARY CADETS**

Аннотация. Дозированная вибрационная тренировка приводит к развитию силовых качеств. После девяти вибромиостимуляционных занятий наблюдается положительная динамика показателей взрывной силы и силовой выносливости. Это объясняется быстрым улучшением физических качеств, а также воздействием на организм механической вибрацией как таковой.

Summary. Dosed vibration training leads to the development of strength qualities. A positive dynamics of explosive power and endurance are fixed after applying of 9 vibrating sessions. This is due to the rapid improvement of physical qualities, as well as the influence of mechanical vibration on the human body.

Ключевые слова: дозированная вибрационная тренировка, физические качества, взрывная сила, выносливость.

Keywords: dozed vibration training, physical qualities, explosive strength, endurance.

В настоящее время вопрос борьбы с преступностью остается до конца не решенным, т. к. преступные группировки становятся более агрессивными, а их участники имеют достаточно высокий уровень физической подготовленности. Увеличение числа сотрудников, пострадавших при выполнении служебно-боевых задач, является результатом оказания активного сопротивления правонарушителей. Оказавшись в экстремальных условиях кратковременного активного физического или огневого контакта, со-

трудники оказываются в ситуации, характеризующейся высокой степенью психической напряженности. В условиях дефицита времени профессиональная деятельность сотрудников приобретает специфические черты, связанные с выбором правильного решения. При этом гарантией безопасности выступают высокая степень подготовленности личного состава, морально-психологические и профессионально важные качества [1–3].

Обучение будущих сотрудников органов внутренних дел к действиям в сложных условиях является неотъемлемой частью повышения качества подготовки специалистов. Приведение уровня профессиональной подготовленности офицеров органов внутренних дел, в соответствии с требованиями служебно-профессиональной деятельности, регламентированными нормативно-правовыми актами, нацелено на подготовку специалистов, способных четко ставить социально значимые, общественно полезные задачи, анализировать ход и результаты своей деятельности, самостоятельно, обоснованно принимать самостоятельные решения и нести ответственность за их выполнение в любых сложных условиях, в том числе и чрезвычайных ситуациях [6].

Ряд авторов при более детальном изучении проблемы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел отдают предпочтение методам оптимизации профессиональной подготовки посредством планомерного внедрения в процесс физической подготовки определенных спортивных дисциплин. В данном случае подразумевается включение в программу лыжной подготовки, вольной борьбы, рукопашного боя, общей физической подготовки, дистанционного бега и т. д. Некоторые авторы для решения проблемы улучшения психологической подготовленности предлагают программы специфического тренинга на основе моделирования нестандартных профессиональных ситуаций, с использованием различных тренажерных устройств. Другие авторы придерживаются мнения, что вопрос повышения эффективности профессиональной подготовленности может быть решен за счет оптимизации учебного процесса курсантов и в результате последующего тщательного и качественного отбора кандидатов [1; 2, 4–10].

Так, становится очевидно, что рост будущего специалиста включает в себя развитие его физической культуры, которая включает в себя элементы прикладности. Будучи совокупностью физических и волевых качеств, которыми располагает человек, физическая культура является жизненной и профессиональной потребностью. Наибольшее теоретическое освещение сегодня имеют такие сложившиеся организационные формы проявления прикладности физической культуры, как профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) и производственная физическая культура. ППФП призвана содействовать развитию профессиональных

способностей, обеспечивающих высокую профессиональную работоспособность. Таким образом, одной из основных составляющих профессиональной подготовки является ППФП – целенаправленный процесс, обеспечивающий формирование, а также развитие физических качеств, от которых прямо или косвенно зависит эффективность профессиональной деятельности [2, 5, 8].

Особую актуальность ППФП приобретает в отношении профессионального образования будущих офицеров органов внутренних дел – курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь (далее – УО МВД), потому что профессиональная подготовленность офицерского состава сотрудников милиции является решающим фактором качества обеспечения законности, правопорядка и борьбы с преступностью.

Физическое развитие учащихся определяется как одна из важнейших составляющих успешности их дальнейшего обучения на старших курсах УО МВД Республики Беларусь. Практический опыт показывает, что количество учебных занятий по ППФП не всегда достаточно для того, чтобы вывести отстающих курсантов на необходимый уровень физической подготовленности.

Одним из путей решения данной проблемы является метод вибромиостимуляции. Данный метод представляет собой способ тренировки двигательной активности мышц, реализация которого обеспечивается применением тренажеров-стимуляторов – конструкции, защищенной Авторскими свидетельствами СССР. Вибромиостимуляция, или стимуляция биологической активности, – это физический (немедикаментозный) метод стимуляции нервно-мышечного аппарата, предполагающий использование физических упражнений на фоне вибрации с частотой 28 Гц при амплитуде 4 мм. Отличительной чертой этого метода является то, что локализация воздействий достигается применением специальных методических приемов в рамках физических упражнений. При этом активными факторами процесса взаимодействия являются с одной стороны виброустройство, а с другой – спортсмен. Проведенные ранее исследования на спортсменах различной квалификации позволили выявить ряд положительных изменений со стороны физических качеств: абсолютной силы, силовой выносливости, взрывной силы, гибкости, скорости. Экспериментально доказано, что для положительной динамики достаточно 12-дневного цикла, состоящего из 6 тренировочных занятий вибромиостимуляции, которые проводятся через день. Средняя продолжительность занятий не превышает 12 минут [11, 12].

Подтверждением тому являются результаты проведенного эксперимента с курсантами 3-го курса Академии МВД Республики Беларусь, в котором общее количество испытуемых составило 30 человек. Экспериментальной группе предлагалась программа дозированной вибрационной тре-

нировки, состоящей из 9 тренировочных занятий в течение 3 недель. Во время тренировочного занятия испытуемые выполняли упражнения на развитие силовых способностей плечевого и тазового пояса с помощью аппарата Назарова. Суммарное время дозированной вибрации за одно тренировочное занятие не превышало 16 минут. Контрольная группа работала по утвержденной программе по силовой подготовке учреждения образования «Академия МВД Республики Беларусь» в соответствии с тематическим планом. Для оценки проявления физических качеств испытуемых использовались методы определения взрывной силы нижних конечностей (тест Абалакова, прыжок в длину с места), силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Анализ полученных данных по окончании эксперимента позволил сделать вывод о наличии положительной динамики взрывной силы нижних конечностей. Так, экспериментальная группа улучшила показатели прыжка в длину с места в среднем на 8,5 см; в тесте Абалакова – на 3,3 см. По результатам тестирования силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) испытуемые также улучшили показатели в среднем на 2,5 повторений.

Дозированная вибрационная тренировка приводит к развитию силовых качеств. После 9 вибромиостимуляционных занятий наблюдается положительная динамика показателей взрывной силы и силовой выносливости. Это объясняется быстрым улучшением физических качеств, а также воздействием на организм механической вибрацией как таковой.

Метод вибрационной тренировки может быть рекомендован для специальной подготовки сотрудников ОВД в общем и курсантов Академии МВД Республики Беларусь в частности с целью ускоренного развития силовых качеств, а также приведения в состояние готовности к служебной деятельности в ситуациях, требующих большого психического напряжения.

Библиографический список

1. Жаданова, Ж.В. Тренинг как метод коррекции волевых качеств у сотрудников органов внутренних дел : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.06 / Ж.В. Жаданова. – СПб., 2010. – 199 л.
2. Кащеев, Д.В. Профессиональное воспитание курсантов вузов МВД России в процессе физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Д.В. Кащеев. – Барнаул, 2005. – 222 л.
3. Красилов, О.В. Подготовка курсантов вузов МВД России имитационным методом к деятельности в условиях чрезвычайных ситуации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / О.В. Красилов; Фед. гос. обр. уч. высш. проф. обр. «Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации». – Барнаул, 2010. – 48 с.

4. Беликов, П.А. Развитие профессионально-физических качеств у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России в процессе лыжной подготовки : дис ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П.А Беликов. – Москва, 2006. – 288 л.
5. Горбатов, В.В. Формирование физической подготовленности курсантов вузов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В.В. Горбатов. – СПб., 2006. – 172 л.
6. Кашин, С.Н. Применение средств физического воспитания в системе профессионального отбора кандидатов на учебу и службу в органы внутренних дел России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С.Н. Кашин. – Ставрополь, 2003. – 20 с.
7. Николаев, В.В. Интенсификация первоначальной профессиональной подготовки сотрудников ОВД в учебных центрах МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В.В. Николаев. – Санкт-Петербург, 2006. – 160 л.
8. Панов, Е.В. Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Панов. – Красноярск, 2002 – 149 л.
9. Пухтенко, Ю.А. Тернажерная и психофизическая подготовка водителей автотранспорта силовых структур к экстремальным условиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Пухтенко ; Воен. ин-т ФКиС. – СПб., 2006. – 48 с.
10. Стригельская, И.Ю. Интенсификация боевой и физической подготовки курсантов в вузах ГПС МЧС России : дис ... канд. пед. наук : 13.00.08 / И. Ю. Стригельская. – СПб., 2005. – 210 с.
11. Михеев, А.А. Применение метода СБА для ускоренного развития взрывной силы и гибкости у юных футболистов / А.А. Михеев, В.К. Царюк // Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков : материалы Междунар. науч. конф. и выставки, посвящ. 50-летию кафедры физического воспитания и спорта Бел. гос. политехн. акад., Минск, 29 сентября – 2 октября 1998 г. – Минск : Беларусь, 1998. – С. 109–112.
12. Михеев, А.А. Развитие взрывной силы и гибкости у юных футболистов с помощью методики Стимуляции Биологической Активности / А.А. Михеев // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. – Минск, 2003. – Вып. 4. – С. 48–49.